

マーボーなす

<材 料> 2人分

なす 3本(240g)
人参 1/3本(40g)
いんげん 3本(20g)
豚挽肉 80g
ねぎ 1/3本(30g)
しょうが・にんにく 各4g
油 大さじ1弱(10g)

A
みそ 小さじ1(6g)
しょうゆ 大さじ1(18g)
砂糖 小さじ1(3g)
酒 大さじ1(15g)
水 大さじ2
B
片栗粉 大さじ1(9g)
水 大さじ1
ごま油 小さじ1/2(2g)

<作り方>

- ① なすは一口大の乱切りにして、水にさらし、ザルにあげて水を切る。
- ② 人参は短冊切り、いんげんは色よく茹でて、3~4cm長さに切る。
- ③ しょうが、にんにく、ねぎはみじん切りにする。
- ④ Aの調味料は合わせておく。
- ⑤ 鍋に油を熱して③を加え、香りが出たらひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったらなすと人参を加えて炒める。
- ⑥ 全体にしんなりしたら合わせ調味料を加えて炒め煮にし、最後にBの水溶き片栗粉でとろみをつけ、②のいんげんとごま油を加える。

<栄養量> 1人分

熱量 235kcal
たんぱく質 10.2g
脂質 13.3g
炭水化物 17.5g
糖質 13.4g
食物繊維 4.1g
食塩相当量 1.7g